

Kraftpaket «Spanische Nössli» Weder spanisch noch Nuss

In Liechtenstein und der Schweiz werden jährlich über 3500 Tonnen Erdnüsse geknabbert

Was wäre wohl ein Nikolaussack ohne spanische Nössli? Genauso unvorstellbar, wie Liechtenstein ohne Fürstenhaus! Doch die meisten Hausfrauen sind froh, wenn die «arachis hypogaea»-Saison zu Ende geht, denn sie hinterlässt gerne viele kleine unliebsame Spuren. Doch haben Sie sich auch schon gefragt, woher die Erdnuss kommt? Wächst sie an einem Strauch oder dem Namen nach gar in der Erde?

Mario Heeb

Aus botanischer Sicht gehört die Erdnuss nicht in die Sparte der Nüsse. Genau genommen müsste sie Erbsenbohne heissen. Die Bezeichnung «Spanische Nössli» stammt aus der Zeit der spanischen Seefahrer, die Hülsenfrüchte aus Südamerika nach Europa mitbrachten. In peruanischen Gräbern, die auf das Jahr 950 vor Christus datiert wurden, sind die ersten Erdnüsse gefunden worden. Später nahmen sie die Missionare und Seefahrer mit nach Südostasien und Afrika. Über den Sklavenhandel kam die Nuss wieder auf den amerikanischen Kontinent zurück. Der Anbau war zunächst auf Virginia und North-Caroline beschränkt. Heute wird die «Knabber-Sücht-Nuss» in Nordamerika, Israel, Ägypten, China, Japan, Ost- und Westafrika und sogar in Italien und der Türkei angepflanzt.

Pudelwohl unter der Erde

Gesät wird der Samen Anfang Mai bei einer Temperatur von 18 Grad Celsius. Die Pflanzen lieben feuchte, calciumreiche Böden. Etwa zwei Wochen nach der Aussaat zeigen sich die ersten Sprossen, die bis zu einem 75 cm hohen Busch heranwachsen. Das Besondere



In 30 Kilogramm-Säcken kommen die Nüsse direkt aus Israel in Uznach an.



Martin (links) und Mario-Alexander Rickli (Firmeninhaber) und die ganze Crew dürfen stolz auf die Erdnuss aus dem Hause Rickli sein. Die Rösterei wurde im vergangenen Jahr von der Schweizer Illustrierten zur besten gekürt. (Bilder: M. H.)

ist ihre Blüte, denn sie «überlebt» nur wenige Stunden. Nach der Befruchtung krümmen sich die Fruchtsiele und treiben die Fruchtknoten 5 bis 8 cm in die Erdoberfläche, wo sich in einer Hülse ein oder mehrere Samenkerne bilden. Heller Sandboden wie in Israel liefert die hellsten Schalen, während rötliche Erde wie in Ägypten oder Amerika Erdnüsse mit rotbräunlicher Schale hervorbringt.

Geerntet wird mit Spezialmaschinen, die den Kartoffelerntemaschinen sehr ähnlich sind. Die Nüsse werden mit einem Wurf aus dem Boden geworfen. Einige Tage bleichen sie zum Trocknen an der Sonne liegen. Beim zweiten Scheit werden die Nüsse in einem speziellen Verfahren nochmals getrocknet. Massgeblich an der Qualität entscheidet der richtige Feuchtigkeitsgehalt.

Rösten, eine Kunst, die es in sich hat

Rohe Erdnüsse schmecken ähnlich wie rohe Bohnen. Erst durch das Rösten entfaltet sich das typische Aroma. Die Erfahrung und das Können des Röstens sind ebenfalls sehr entscheidend. Ein Spezialist in dieser Angelegenheit ist der Familienbetrieb Rickli im st. gallischen Uznach. «Die Erdnüsse werden bei einer Temperatur von 125 Grad zirka 35 Minuten lang geröstet», erklärt Cinzia Rickli,

Ehefrau von Geschäftsinhaber Mario-Alexander Rickli. Die Erdnüsse mit dem Namen Real und dem Eichhörchen auf der Packung gehören zu den besten in der Schweiz. Dies bewies der Test in der Schweizer Illustrierten im vergangenen Jahr. Acht Röstfirmen wurden genauer unter die Lupe genommen. Mit Argumenten, wie «Geschmack gut, schöne Farbe, sehr nussig und gute Kerne» gewann die Erdnuss aus Uznach beziehungsweise aus dem Nahen Osten das Rennen.

Täglich 4500 Kilogramm Nüsse rösten

Die Erdnüsse, die bei Rickli verarbeitet werden, stammen aus Israel. «Diese Nüsse sind die beste Qualität», erklärt Martin, der zur Zeit täglich bis zu 4500 Kilogramm Nüsse röstet. Im vergangenen Jahr verarbeitete die Firma 300 Tonnen Nüsse, in diesem Jahr dürften es zwischen 400 und 500 Tonnen sein, erklärt Cinzia Rickli. Die Trommeln der Röstmaschine drehen sich das ganze Jahr. Ende September bis Februar hat

die spanische Nuss Saison, doch jetzt in der Nikolauszeit ist Hochsaison. Ein wichtiger Lagertipp: Die Nüsse sollten nicht unter 15 Grad aufbewahrt wer-

den. Am liebsten mögen sie die Wärme der Heizung. Übrigens, die besten Schweizer Nüsse sind auch im Malbuner-Haus in Vaduz erhältlich.



«Ende Dezember kann ich keine Erdnüsse mehr sehen», lacht Cinzia Rickli.

Kraftpakete im Kleinformat

Die Erdnuss auf einen Blick:
Zirka 30 Prozent hochwertiges Eiweiss, das auch die meisten essenziellen Aminosäuren enthält.
Fettanteil ist bis zu 50 Prozent (14 Prozent davon sind ungesättigte Fettsäuren).
8 Prozent Kohlenhydrate.
10 Prozent Ballaststoffe.
Reichlich Vitamin E, alle B-Vitamine mit Ausnahme von B 12.
Beindruckend ist der Mineralgehalt, die Erdnuss enthält Kalium, Magnesium, Kalzium, Kupfer, Zink, Mangan, Schwefel, Silizium, Fluor, Jod, Natrium, Chlor und viel Phosphor.
Weil die Erdnüsse im Körper Säure bilden, sollten empfindliche Menschen dies durch andere alkalisch wir-

kende Nahrungsmittel ausgleichen. Gichtleidende müssen vorsichtig sein, denn die Nüsse enthalten auch Purine. Doch gesünder wäre es wohl, Erdnüsse im Rohzustand zu essen, denn Thiamin (B1) kommt konzentriert in der braunen Haut vor, welche den Erdnusskern umhüllt. Die Nuss hat eine regulierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und sie eignet sich hervorragend für Diabetiker, da ihr Kohlenhydratgehalt nur langsam im Darm freigesetzt wird, wodurch Blutzucker und Insulinpiegel nur langsam steigen.

Übrigens, Dr. Walter Troll von der Uni New York hat in Tierversuchen nachgewiesen, dass Erdnüsse mit ihren hohen Mengen Proteasenhemmern krebstimmend wirken. Doch inwieweit dies auf Menschen zutrifft, konnte leider noch nicht nachgewiesen werden...



Die Erdnuss wird bei 125 Grad geröstet. Martin kontrolliert, ob der Röstvorgang schon beendet ist.